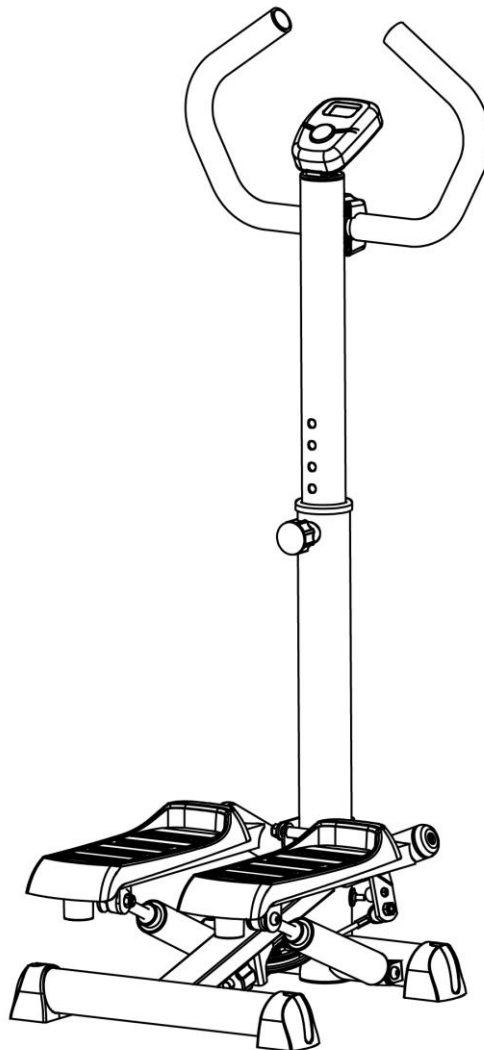




SZTEPPER KÉZTÁMASSZAL

S8004

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

Ez a termék kizárólag otthoni használatra, az optimális biztonság érdekében készült. Vegye figyelembe az alábbi biztonsági óvintézkedéseket:

1. Minden edzésprogram kezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával annak megállapítására, hogy vannak-e olyan fizikai vagy egészségügyi feltételek, amelyek veszélyt jelenthetnek az Ön egészségére és biztonságára, vagy megakadályozhatják a készülék megfelelő használatát. Orvosa tanácsának elengedhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusszámot, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet. Ez különösen fontos a 35 év felettiéknél, a terhes nőknél, illetve azoknál, akiknek már vannak egészségügyi problémák vagy egyensúlyhiányok.
2. A felszerelés használata előtt, mindig végezze el a melegítő és nyújtó gyakorlatokat..
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére. Ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, erős légszomj, émelygés, vagy szédülés, azonnal álljon meg. Konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzéseket. A helytelen vagy túlzott edzések károsak lehetnek az egészségére..
4. Edzés közben tartsa távol a gyerekeket és háziállatokat a felszereléstől.
5. Helyezze a készüléket stabil és egyenletes felületre, használjon padló vagy szőnyeg védőburkolatot. Távolítsa el az éles tárgyakat a felszerelés közeléből.
6. A szabad terület a berendezés körül nem lehet 0,6 m-nél kisebb. A szabad zónának tartalmaznia kell a vészkioldó területet is. Ha a berendezés egy másik mellett helyezkedik el, lehetséges a szabad területérték felosztása.
7. Minden használat előtt vizuálisan ellenőrizze a készüléket, beleértve a hardvert és az ellenállást.
8. A berendezés használata előtt ellenőrizze az anyák, csavarok és egyéb csatlakozások helyes rögzítését.
9. A felszerelés csakis rendeltetésszerűen használható. Ha hibás alkatrészeket talál a készülék összeszerelése vagy ellenőrzése során, vagy ha szokatlan zaj hallható a berendezésből a használat során, kapcsolja ki. Ne használja a gépet, amíg a probléma ki nincs küszöbölve.
10. Ne helyezzen idegen tárgyakat a felszerelés nyílásaiba.
11. Legyen tisztában az összes olyan beállítási és építőelemekkel, amelyek zavarhatják az edzés során.
12. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen vizsgálják a károsodás és / vagy a kopás jeleket.
13. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a nagyméretű ruházat viselését, amely a berendezésbe akadhat, vagy korlátozhatja vagy megakadályozhatja a mozgást.
14. A berendezést a H osztályú EN ISO 20957-1 szabvány szerint tesztelték és tanúsították. Nem alkalmazható terápiás célokra.
15. A készülék emelésénél vagy mozgatásakor ügyelni kell arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Alkalmazzon mindig megfelelő emelési technikákat és / vagy segédeszközöket.
16. A berendezést kizárólag felnőtteknek ajánljuk. Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a berendezéstől.
17. Szerelje össze a készüléket a kézikönyvben leírt módon. Használja csakis a készletben levő komponenseket. Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrészlistával.

FIGYELEM: OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST, MIELŐTT EGY FITNESS BERENDEZÉST HASZNÁLNA. CÉGÜNK NEM TARTHATÓ FELELŐSNEK A SZEMÉLYES VESZTESÉGEKÉRT VAGY A TERMÉK HASZNÁLATA ÁLTAL OKOZOTT KÁROKÉRT.

LEÍRÁS

súly – 10 kg

Méreték - 40*43*126cm

Maximális terhelhetőség – 100 kg

KARBANTARTÁS

A készüléket úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tegye a következőket:

- Tartsa tisztán a készüléket, törölje le mindig az izzadságot, port meg egyéb szennyeződésekkel puha, tiszta ruhával minden használat után
- Ellenőrizze mindig hogy az övek biztonságban vannak és nem lehet látni kopás jeleket.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarok és anyák szorítását.

VESZÉLY: A RUGALMAS KÖTÉL MAXIMÁLIS HOSSZA 185 CM. AZ ENNÉL NAGYOBB NYÚJTÁS MEGKÁROSÍTHATJA A KÖTELET ÉS BALESET VESZÉLYT JELENT.

EMELKEDÉSI MAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

A beállító csavarral beállíthatja a pedálok helyzetét, és ezáltal a felemelkedési magasságot. Ha óramutató járásával megegyező irányba forgatja a beállító gombot, a pedálok meredekebbek.



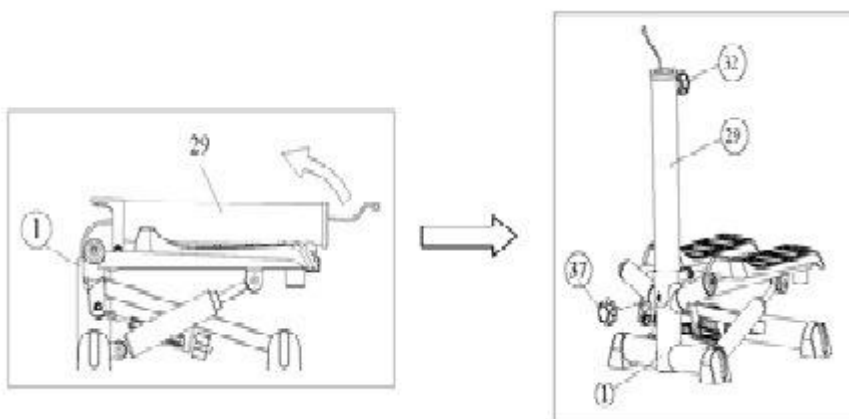
ALKATRÉSZ LISTA

SZ.	ELNEVEZÉS	DB.	SZ.	ELNEVEZÉS	DB.
1	Főváz	1	22	Keresztcsavar	4
2	Zárósapka	4	23	Műanyag sapka $\varnothing 38$	2
3	Műanyag sapka $\varnothing 60$	1	24	Csavar M8X20	2
4	Műanyag persely	2	25	Hidraulikus henger	2
5	Bal pedál támasz	1	26	Csavar M8X40	4
6	Nylon csapágó	4	27	Beállító gomb	1
7	Lökésgátló	2	28	Érzékelő	1
8	Csavar M8X25	2	29	Alsó állványcső	1
9	Egyenes alátét M8	7	30	Csavar M8X80	1
10	Műanyag Egyenes alátét	4	31	Műanyag persely	1

	M8				
11	Acél kábel	1	32	Fogantyú-magasság beállító gomb	1
12	Csiga	1	33	Felső állványcső	1
13	U konzol	1	34	Fogantyú	1
14	Csavar M10X40	1	35	Markolat habszivacs	2
15	Anya M8	6	36	Műanyag fedő	2
16	Egyenes alátét M10	1	37	Cső rögzítőgomb	1
17	Anya M10	1	38	Csavar M8X20	2
18	Jobb pedál támasz	1	39	Műanyag fedő	1
19	Mágnes	1	40	Számítógép konzol	1
20	Keresztcsavar	1	41	Számítógép	1
21	Műanyag pedál	2			

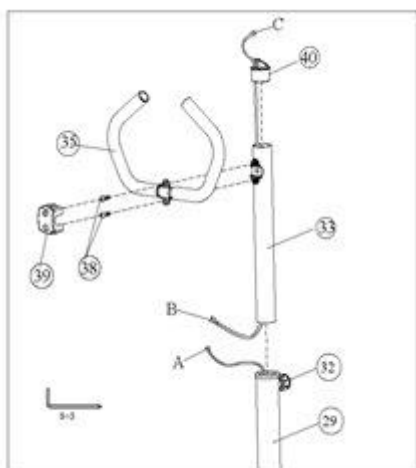
ÖSSZESZERELÉS

1 LÉPÉS:



Húzza az érzékelő kábelt az alsó csőben keresztül (29). A cső rögzítéséhez használja a gombot (37).

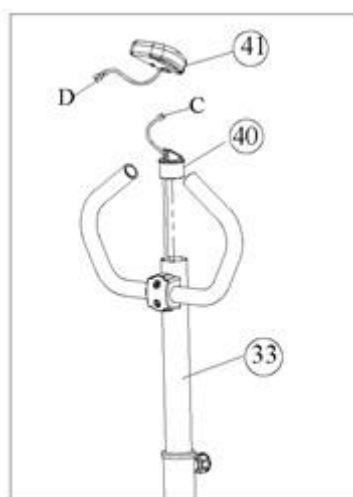
2 LÉPÉS:



Csatlakoztassa az A érzékelőt a B érzékelővel. Rögzítse az alsó csövet (29) a felső csővel (33) a gombbal (32).

Rögzítse a fogantyút (35) a felső csőre (33) csavarokkal (38) majd szerelje fel a műanyag fedőt (39) a fogantyúra.

3 LÉPÉS:



Helyezze az érzékelőt a számítógép konzoljára (40), majd helyezze a konzolt (40) a felső csőre. Helyezze a konzolt (40) a felsőcsőre (33). Nyomja le a rögzítéshez.

Csatlakoztassa a C és a D érzékelőt, majd szerelje fel a számítógépet (41) a konzolra (40).

SZÁMÍTÓGÉP

ELEM: 1 AAA elem szükséges az üzemeléshez. Vegye le az elem fedelét és helyezze be az új "AAA" elemet. Cserélje ki új elemmel, és győződjön meg róla, hogy az elem megfelelően van elhelyezve.

FIGYELEM: Az elemcsere lenullázza az összes értéket.

FIGYELEM: Ha a kijelzés nem látható megfelelően, vegye ki és tegye vissza az elemet.

TIME.(IDŐ).....00:00-99:59 min
CALORIES(CAL)..... .0.0-9999 KCAL
COUNT.....0-9999
STRIDES/MIN.....0-2000

FUNKCIÓK:

GOMB FUNKCIÓK:

MODE: Ezzel a gombbal kiválaszthatja a kívánt funkciót a képernyőn.

RESET: Ezzel a gombbal nullázhatja az értékeket.

MŰKÖDTETÉS:

AUTO ON/OFF: A számítógép bekapcsol, ha bármelyik billentyűt megnyomja, vagy amikor jelt kap az érzékelőtől. A számítógép kikapcsol, ha az érzékelő nem rendelkezik bemeneti jelekkel, vagy ha kb. 4 percig nem nyom meg gombot.

RESET: A készülék az elemek megváltoztatásával vagy a RESET gomb 3 másodperces megnyomásával újraindítható.



FUNKCIÓK:

- 1. COUNT:** Ez a funkció mindig automatikusan megjelenik a képernyőn. Megmutatja a lépésszámot egy edzés során.
- 2. TIME:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a TIME funkció meg nem jelenik; megjelenik az edzés időtartama.
- 3. CALORIES:** Press the MODE key until the CAL function appears; calories burned will be displayed.
- 4. STRIDES/MIN:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a STRIDES / MIN funkció; megjelenik a percenkénti lépésszám. A mozgás sebessége alapján határozzák meg.
- 5. SCAN:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a SCAN funkció; automatikusan jeleníti meg a következő funkciókat: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES.

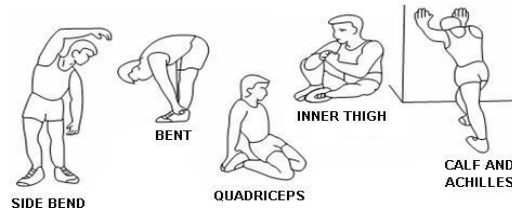
HIVATKOZÁSOK

Az oldalsó comb edző a karok és lábak képzésére is szolgálhat. A S8004 Stepper H osztályú elem. **A felszerelés nem alkalmas terápiás vagy rehabilitációs célokra.**

EDZÉSI UTASÍTÁSOK

1. Melegítés

A sérülések elkerülése érdekében, illetve a maximális teljesítmény eléréséhez javasoljuk, hogy minden edzés melegítéssel kezdődjön. A következő gyakorlatok végzését javasoljuk. Minden gyakorlat időtartama legalább 30 másodperc.



2. Oldalazó lépcsőző használata

Fontos: az edzés helyes formája és egyensúlya érdekében az oldalazó lépcsőzés közben, első használatnál javasoljuk hogy helyezze a felszerelést ajtó közé, de helyezhet egy széket is a stepper mögé. Fogja az ajtófélfát vagy a széket és figyelmesen helyezze egyik lábát a pedálra. Nyomja lassan lefele a padlóig.

Most lépjen a pedál közepére. Ismétlje az eljárást a másik lábával. Figyelmesen kezdjen lépegetni és emelje a sebességet amint biztonságosan mozog.



1 lépés:

Álljon a lépcsőző mögé. Helyezze a bal lábát a pedálra és nyomja padlóig.



3 lépés:

Lassan lépegetve kezdje el az edzést, amíg megszokja a lépcsőzőt. Lépegessen egyenletesen. Ha szüksége van az ellenállás beállítására, lépjen le a lépcsőzőről és csavarja a beállító gombot a megfelelő állásba.



2 lépés:

Ereszkedjen jobb lábbal a pedálra.

Megjegyzés: Az edzés célja a ritmikus lépegetés. Ne rugdossa a pedálokat.

3. Gyakorlatok

SZABAD EGYENSÚLYOZÁS

Könnyű edzés

Lépjen a lépcsőzőre a leírt eljárás szerint. Járást utánozva lépegessen. Az intenzívebb edzéshez emelje a kar-mozgás sebességét.



BICEPSZ

Lépjen a lépcsőzőre az előírtak szerint. Fogja meg a szalagokat és nyújtsa ki felfele irányított tenyerekkel.

Amikor lefele lép, hajlítsa be a karját.

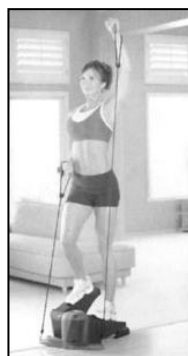




GUGGOLÁS

Erősíti és feszesíti a far, csípő és combizomzatot.

Ereszkedjen a felszerelés alapja felé, hajlítsa be a elé. Ismételje minél többször



ALTERNATÍV GYAKORLATOK

VÁLL

Lépjen ovatosan a lépcsőzőre, fogja meg a szíjakat és egyik karját nyújtsa felfele. Lépjen lefele és váltson minden lépésnél.



FEJ FÖLÖTTI PRÉS

Láb edzés közben formázza a vállakat.

Fogja a kezeit a vállak mellett. Amikor a láb lefele Ismételje



ALTERNATÍV VÁLL PRÉS

Lépjen figyelmesen a lépcsőzőre. Fogja meg a szíjakat és felváltva emelje karjait a feje fölé minden lépésnél.

